

**Вплив занять баскетболом на розвиток професійно значущих якостей
курсантів-льотчиків**

Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Розглянуто професійно значущі якості у курсантів-льотчиків. Визначено чинники, які впливають на успішність виконання завдань льотного навчання. Встановлено особливості впливу занять баскетболом на формування професійно значущих якостей льотного складу.

Ключові слова: курсанти-льотчики; професійно значущі якості; баскетбол.

Сучасні особливості льотного навчання і льотної роботи потребують детального дослідження виявлення способів підвищення професійних компетентностей льотного складу Повітряних Сил України.

Актуальним постає питання психофізіологічної структури професії військового льотчика та розвитку професійно значущих якостей у курсантів.

Льотна праця характеризується незвичною для людини роботою в умовах відриву від землі та швидким переміщенням в просторі, необхідністю тривалого безвідривного напруження уваги протягом усього польоту, високим темпом процесів мислення і дій льотчика, жорстким ритмом польоту, емоційно напруженим фоном роботи, впливом на організм несприятливих факторів польоту (Кирпенко, 2014).

Під час польоту просторове орієнтування здійснюється за допомогою спільного функціонування зорового, вестибулярного, тактильного та інших аналізаторів. Причому більшу частину інформації льотчик одержує за допомогою зорового аналізатору. Для підвищення точності пілотування істотне значення мають пропреоцептивні імпульси від кінцівок, за допомогою яких льотчик може сприйняти зміни режиму польоту.

У діяльності льотчика переважають логічні операції мислення, автоматизовані сенсорні реакції спостереження та вибору, творче мислення.

Короткочасна пам'ять льотчика характеризує оперативну (робочу) пам'ять, завданнями якої є утримання на короткий термін показників приладів, просторових уявлень, радіокоманд, дій, що виконуються в умовах швидко змінної обстановки, безперервного переведення погляду з одного приладу на інший, інертності в реагуванні літака на відхилення рулів і зміни показань самих приладів. Час її збереження залежить від динамічної стійкості і керованості літака. У процесі пілотування літака відбувається також передача інформації у довгострокову пам'ять (Кирпенко, 2014).

Увага як психічний процес має низку особливостей, з яких для льотчика

найбільш суттєвими є обсяг, концентрація (зосередженість), переключення, розподіл і стійкість.

Великих вольових зусиль вимагають ситуації, що виникають часто під час польотів. Найбільш важливе значення мають рішучість, сміливість, витримка, наполегливість, завзятість, уміння опанувати себе. Недоліки в розвитку зазначених вольових якостей часто стають причиною невдач у льотній підготовці (Кирпенко, 2014).

Особливу роль в льотній діяльності має рівень фізичної підготовленості. При досягненні певного рівня розвитку витривалості в організмі відбуваються зміни на функціональному рівні, насамперед в основних системах життєзабезпечення (серцево-судинній, дихання), що відповідно розширюють адаптаційні можливості організму і, як наслідок, поліпшу виконання завдань льотного навчання (Кирпенко, 2014).

Однією з форм фізичної підготовки курсантів є спортивно-масова робота. Вона спрямована на фізичне виховання військовослужбовців, на залучення їх до систематичних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовки. Баскетбол – спортивна гра, яка завдяки своїм фізичним, психічним та психофізіологічним особливостям стала одним із засобів фізичної підготовки майбутніх пілотів (Кирпенко, Корчагін, Одінаєв, 2016).

Баскетбол – командна спортивна гра, характерними рисами якої є безпосередній контакт із противником, ліміт часу, схильність сприйняття просторово-часових факторів, оперативний характер мислення, цілеспрямованість команди на кінцеве розв’язання тактичного завдання – влучання в кошик, комплексний характер впливу на особистість, специфіка ігрових ситуацій, пов’язаних зі швидким переходом від атакуючих дій до захисних (Портнов, (Ed.). 2003).

Фізичне навантаження під час гри достатньо велике та сприяє гармонійному вихованню у гравців усіх основних фізичних якостей. За час гри баскетболіст пробігає близько чотирьох кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстань від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків в умовах активних протидій суперників і все це в постійній зміні напрямку, частих зупинках і обертах. Частота серцевих скорочень досягає 180–200 уд/хв., а втрата ваги 2–5 кг за гру (Цимбалюк, 2003). Під впливом систематичних занять баскетболом поліпшуються функції вестибулярного апарату і краще переносяться швидкі зміни положення тіла, удосконалюється точність рухів, збільшується поле зору гравців, підвищується поріг відмінності просторових сприймань (Піддубний, Цимбалюк, Гогіна, & Коновалов, 2012).

Заняття баскетболом впливають на стан центральної нервової системи, розширюють можливості серцево-судинної системи, викликають позитивні зміни в опорно-руховому апараті, зміцнюють кісткову тканину і

м'язовий апарат, збільшують рухливість у суглобах і силу м'язів, удосконалюють діяльність аналізаторів (Портнов, (Ed.). 2003).

Необхідність подолання в грі різних перешкод у стані стомлення і високого нервового напруження дозволяє успішно розвивати вольові якості: сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність. Командний принцип гри створює виняткові можливості для виховання колективізму, вміння підпорядковувати свої інтереси колективним цілям (Гомельский, 1997).

Заняття спортивними іграми, особливо баскетболом, є ефективним засобом підвищення швидкості рухової реакції. Насамперед її центрального компонента – точності виконуваного руху, розподілу і переключенню уваги. Ці якості вдосконалюються одночасно з поліпшенням урівноваженості нервово-психічних процесів, емоційно-психічної стійкості (Цимбалюк, 2003).

Всі зазначені особливості роблять баскетбол дієвим засобом формування професійно значущих якостей і роблять його одним з найбільш дієвих оздоровчих та виховних засобів курсантів-льотчиків, що дає можливість використання спортивних ігор під час активного відпочинку між польотами для зниження рівня нервово-психічного й емоційного напруження, що властиве льотній праці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гомельский, А. (1997). *Баскетбол. Секреты мастера*. М.: Физкультура и спорт.
- Портнов, Ю. М. (Ed.). (2003). *Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры*. М.: АО «Астра семь».
- Кирпенко, В. М., Корчагин, В. М., Одінаєв, О. К. (2016). *Аеронавтичне багатоборство: навчально-методичний посібник*. Харків.
- Кирпенко, В. М. (2014). *Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання*. (Дис. к. наук з фіз. вих. і с.) Львів, Україна.
- Піддубний, О. Г., Цимбалюк, Ж. О., Гогіна, Т. І., & Коновалов, В. В. (2012). *Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навч. посібник для організаторів занять з фіз. виховання*. Харків.
- Цимбалюк, Ж. О. (2003). *Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток*. (Дис. к. наук з фіз. вих. і с.). Харків, Україна.

Відомості про авторів

Цимбалюк Жанна Олексіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua

Юр'єв Станіслав Олегович

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Поступила до редакцію 26.12.2018